

CHAQUE MOVE COMPTE

BINGO



LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL



04:12:86"

CHALLENGE #1

Passez vos appels téléphoniques debout ou en marchant.



01:24:74"

CHALLENGE #2

Mettez un rappel toutes les heures pour vous dégourdir les jambes.



03:32:79"

CHALLENGE #3

Évitez les ascenseurs et privilégiez les escaliers autant que possible.



06:12:37"

CHALLENGE #4

Descendez du bus ou du tram un arrêt plus tôt et finissez le trajet à pied.



12:44:13"

CHALLENGE #5

Fini le coup de barre de l'après-midi ! Allez vous promener après votre pause-déjeuner.



14:24:01"

CHALLENGE #6

Faites livrer vos colis dans un point de retrait et allez les chercher à pied ou à vélo.



05:53:46"

CHALLENGE #7

Garez-vous un peu plus loin et marchez jusqu'à votre destination.



08:42:81"

CHALLENGE #8

Musclez-vous un peu en délaissant le chariot et en portant vos courses.



02:12:37"

CHALLENGE #9

Rendez-vous à un autre étage (en prenant les escaliers) pour aller aux toilettes.



Chaque move compte pour votre cœur.

Bouger **30 minutes par jour**, vous y arriverez facilement.

Pour plus de conseils pour garder votre cœur en bonne santé, rendez-vous sur liguecardioliga.be



BOUGER 30 MINUTES PAR JOUR, C'EST FACILE !

Chaque année, **entre 4 et 5 millions de décès pourraient être évités** si la population mondiale adoptait un mode de vie moins sédentaire.

Pour bouger plus au quotidien, il ne faut pas nécessairement passer vos journées à la salle de sport.

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR SUFFISENT À RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES DE 50%.

En bref ? **Chaque petit pas compte** pour la santé de votre cœur !



UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE :

- ✓ Réduit le risque d'**accidents cardiaques et cérébraux**
- ✓ Réduit le risque d'**hypertension**
- ✓ Réduit les risques d'avoir un **taux de cholestérol trop élevé**
- ✓ Réduit le risque d'**obésité**
- ✓ Augmente votre **énergie** durant la journée

COMMENCEZ PAR DES PETITES ACTIONS AU QUOTIDIEN.

Participez à notre **bingo** et découvrez qu'il est facile d'atteindre 30 minutes d'activité physique par jour.

Prêts à relever le défi et à intégrer plus d'activité physique dans votre quotidien ? **Consultez notre campagne** pour plus de conseils.



VOUS AVEZ DES ANTÉCÉDENTS CARDIAQUES ?

Pensez à **consulter votre médecin** avant de vous lancer dans toute activité intensive.



Cette campagne est réalisée
grâce à l'aide de